3 Yr. Degree/4 Yr. Honours 1st Semester Examination, 2023 (CCFUP)

Subject : Physical Education & Sports

Course: PEDS1011 (MAJOR)

(Foundation and History of Physical Education and Sports Science)

Time: 2 Hours **Full Marks: 40**

The figures in the right hand margin indicate full marks.
Candidates are required to give their answers in their own words as far as practicable.

দক্ষিণ প্রান্তস্থ সংখ্যাগুলি পূর্ণমান নির্দেশক।
পরীক্ষার্থীদের যথাসম্ভব নিজের ভাষায় উত্তর দিতে হবে।

Group-A

বিভাগ-ক

1. Answer *any five* questions from the following: 2×5=10

নীচের *যে কোনো পাঁচটি* প্রশ্নের উত্তর দাও ঃ

(a) What do you mean by Physical Education?
শারীরশিক্ষা বলতে কী বোঝো?

(b) What do you mean by Games and Sports?
সংগঠিত খেলা (গেমস) এবং অতিসংগঠিত খেলা (স্পোর্টস) বলতে কী বোঝো?

(c) What is Ayurveda?
আয়ুর্বেদ কাকে বলে?

(d) Define Yoga.
যোগের সংজ্ঞা দাও।

(e) What do you mean by 'Olympia', 'Olympic' and 'Olympiad'?
'অলিম্পিয়া', 'অলিম্পিক' এবং 'অলিম্পিয়াড' বলতে কী বোঝো?

(f) What caused the Ancient Olympic to come to an end?
কী কারণে প্রাচীন অলিম্পিক গেমস বন্ধ হয়েছিল?

(g) Define Sports Psychology.
ক্রীড়া মনোবিজ্ঞানের সংজ্ঞা লেখো।

(h) Write four differences between growth and development.
বৃদ্ধি ও বিকাশের মধ্যে চারটি পার্থক্য লেখো।

Group-B

বিভাগ-খ

Answer *any two* questions from the following: 5×2=10

নীচের *যে কোনো দুটি* প্রশ্নের উত্তর দাও ঃ

2. Write in brief the modern concept of Physical Education and Sports.
শারীরশিক্ষার এবং ক্রীড়ার আধুনিক ধারণাটি সংক্ষেপে লেখো।

3. Write a short note on Major Dhyan Chand Khel Ratna Award.
মেজর ধ্যানচাঁদ খেলরত্ন পুরস্কার-এর ওপর একটি টীকা লেখো।

4. Write in brief about Asian Games.
এশিয়ান গেমস সম্বন্ধে সংক্ষেপে লেখো।

5. Discuss the role of Games and Sports in National Integration.
জাতীয় সংহতি রক্ষায় খেলাধুলার ভূমিকা আলোচনা করো।

Group-C

বিভাগ-গ

Answer *any two* questions from the following: 10×2=20

নীচের *যে কোনো দুটি* প্রশ্নের উত্তর দাও ঃ

6. What is the aim of Physical Education? Discuss the objectives of Physical Education. 1+9
শারীরশিক্ষার লক্ষ্য কী? শারীরশিক্ষার উদ্দেশ্যগুলি আলোচনা করো।

7. Explain the development of Physical Education and Sports in India before independence.
স্বাধীনতার পূর্বে ভারতবর্ষের শারীরশিক্ষা ও খেলাধুলার উন্নতি ব্যাখ্যা করো।

8. Write in detail about Modern Olympic Games. What is the motto of Commonwealth Games? 9+1
আধুনিক অলিম্পিক গেমস সম্বন্ধে বিস্তারিত লেখো। কমনওয়েলথ গেমসের মোটো বা মূলমন্ত্র কী?

9. Define Philosophy. Describe the impact of Philosophy of Pragmatism on Physical Education and Sports. 2+8
দর্শনের সংজ্ঞা লেখো। শারীরশিক্ষা ও ক্রীড়া ক্ষেত্রে প্রয়োগবাদ দর্শনের প্রভাব বর্ণনা করো।

---

3 Yr. Degree/4 Yr. Honours 1st Semester Examination, 2023 (CCFUP)

Subject : Physical Education & Sports

Course: PEDS1021 (MINOR)

(Introduction of Physical Education and Sports)

Time: 3 Hours **Full Marks: 60**

The figures in the right hand margin indicate full marks.
Candidates are required to give their answers in their own words as far as practicable.

দক্ষিণ প্রান্তস্থ সংখ্যাগুলি পূর্ণমান নির্দেশক।
পরীক্ষার্থীদের যথাসম্ভব নিজের ভাষায় উত্তর দিতে হবে।

Group-A

বিভাগ-ক

1. Answer *any ten* questions from the following: 2×10=20

নীচের *যে কোনো দশটি* প্রশ্নের উত্তর দাও ঃ

(a) Define Physical Education.
শারীরশিক্ষার সংজ্ঞা দাও।

(b) What do you mean by Sports Science?
ক্রীড়া বিজ্ঞান বলতে কী বোঝো?

(c) Write the aim of Physical Education.
শারীরশিক্ষার লক্ষ্য লেখো।

(d) What do you mean by Games and Sports?
সংগঠিত এবং অতিসংগঠিত খেলা বলতে কী বোঝো?

(e) Write the full form of AICS and YMCA.
AICS এবং YMCA-র সম্পূর্ণ নাম লেখো।

(f) Write down the names of two National Sports Award.
দুটি জাতীয় ক্রীড়া পুরস্কারের নাম লেখো।

(g) What is the meaning of CABPER?
CABPER-এর অর্থ কী?

(h) What is Olympic Emblem?
অলিম্পিক প্রতীক কী?

(i) In which years and why the Ancient Olympic Games has been stopped?
প্রাচীন অলিম্পিক গেমস কোন বছর এবং কেন বন্ধ হয়ে যায়?

(j) What do you mean by 'Olympic', 'Olympiad' and 'Olympia'?
'অলিম্পিক', 'অলিম্পিয়াড' এবং 'অলিম্পিয়া' বলতে কী বোঝো?

(k) Write the motto of Olympic Games.
অলিম্পিক গেমসের মূলমন্ত্র লেখো।

(l) What do you mean by Sports Psychology?
ক্রীড়া মনোবিদ্যা বলতে কী বোঝো?

(m) Define Anatomical age.
অঙ্গসংস্থানগত বয়সের সংজ্ঞা দাও।

(n) What do you mean by Growth?
বৃদ্ধি বলতে কী বোঝো?

(o) What is Socialization?
সামাজিকীকরণ কী?

Group-B
বিভাগ-খ

Answer *any four* questions from the following: 5×4=20
নীচের *যে কোনো চারটি* প্রশ্নের উত্তর দাও ঃ

2. Briefly explain relationship between Physical Education with Play, Games and Sports.
শারীরশিক্ষার সঙ্গে খেলা, সংগঠিত খেলা ও অতিসংগঠিত খেলার সম্পর্ক সংক্ষেপে আলোচনা করো।

3. Write a short note on Arjuna Award.
অর্জুন পুরস্কার সম্বন্ধে টীকা লেখো।

4. Briefly descirbe the 'Commonwealth Games'.
'কমনওয়েলথ গেমস্' সম্বন্ধে সংক্ষেপে বর্ণনা করো।

5. Write differences between Growth and Development.
বৃদ্ধি ও বিকাশের পার্থক্যগুলি লেখো।

6. Describe the Olympic Flag.
অলিম্পিক পতাকার বর্ণনা করো।

7. Write short notes (*any two*): 2½×2=5

সংক্ষিপ্ত টীকা লেখো (*যে কোনো দুটি*) ঃ

(i) Chronological age

কালানুক্রমিক বয়স

(ii) Mental age

মানসিক বয়স

(iii) Olympic Torch

অলিম্পিক মশাল

(iv) Dronacharya Award

দ্রোণাচার্য পুরস্কার

Group-C

বিভাগ-গ

Answer *any two* questions from the following. 10×2=20

নীচের *যে কোনো দুটি* প্রশ্নের উত্তর দাও।

8. Describe the objectives of Physical Education.

শারীরশিক্ষার উদ্দেশ্যগুলি বর্ণনা করো।

9. Discuss in brief the historical development of Physical Education and Sports in pre-independence in India.

স্বাধীনতা-পূর্ব ভারতে শারীরশিক্ষা ও খেলাধুলার উন্নতি সম্বন্ধে সংক্ষেপে আলোচনা করো।

10. Write an essay on Ancient Olympic Games.

প্রাচীন অলিম্পিক গেমস সম্বন্ধে একটি রচনা লেখো।

11. Explain the principles of Growth and Development.

বৃদ্ধি ও বিকাশের নীতিগুলি ব্যাখ্যা করো।

———

3 Yr. Degree/4 Yr. Honours 1st Semester Examination, 2023
(under CCFUP of NEP 2020)

Time: 1½ Hours **Subject : PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS** **Full Marks: 40**

Course: Multi/Interdisciplinary **Course Code : PEDS1031 (MDC/IDC)** **Course Title : Fitness and Wellness**

ASUTOSH COLLEGE ESTD 1845

Roll No.: ..... Registration No. ..... of 20

INSTRUCTIONS TO THE EXAMINEE

1. The Question-cum-Answer Booklet comprised of 40 Questions and each Question carrying 1 (one) mark.
2. Each Question possesses 4 (four) Answer Options (A), (B), (C) and (D) of which only one option bears Correct Answer.
3. Completely darken the respective circle for your response as shown below—

   Correct method ● Wrong method ✓ ⊗ ◐
4. Each Correct Answer will be credited with 1 (One) Mark.
5. If an Examinee attempts more than one Option for a Question, the attempt will be considered as WRONG Answer.
6. No Mark will be deducted for attempting Wrong Answer or Incorrect attempts.
7. Only Blue/Black Ink Pen is to be used for Answering Question.
8. No Electronic Gadget (Calculator, Mobile Phone, Laptop, I-Pad, Camera etc.), Papers (Other than Admit Card) will be allowed inside the Examination Hall.
9. No Loose sheet will be provided for scribbling and No Paper is to brought in this purpose. Any Examinee found with incriminating Documents in his/her possession– he/she will be Expelled.
10. All rough work must be done in the page provided in the Question-Answer-Booklet, and the said Page of the Booklet **must not be torn out.**
11. No Examinee will be allowed to leave the Examination Hall until an Hour has elapsed from the commencement of the Examination.
12. As per order of the Executive Council all Answer Scripts will be preserved for one year from the date of Publication of Results.

১. Question-cum-Answer Booklet-এ মোট ৪০টি প্রশ্ন আছে এবং প্রতিটি প্রশ্নের মান ১ (এক)।

২. প্রতিটি প্রশ্নের জন্য ৪ (চার)টি করে Option (A), (B), (C) এবং (D) থাকবে, এর মধ্যে একটি সঠিক উত্তর নির্দেশ করবে।

৩. সঠিক উত্তরের জন্য নির্দিষ্ট বৃত্তটিকে সম্পূর্ণ রূপে কালো করতে হবে তা নীচে দেখানো হল—

সঠিক পদ্ধতি ● ভুল পদ্ধতি ✓ ⊗ ◐

৪. প্রতিটি সঠিক উত্তরের মান ১ (এক)।

৫. যদি কোনো পরীক্ষার্থী একটি প্রশ্নের একাধিক উত্তর দেয় তাহলে সেটি ভুল উত্তর হিসেবে গণ্য হবে।

৬. ভুল উত্তরের জন্য কোনো নম্বর বাদ যাবে না।

৭. উত্তর লেখার জন্য কেবলমাত্র নীল অথবা কালো কালির কলম ব্যবহার করা যাবে।

৮. পরীক্ষাকেন্দ্রের মধ্যে কোনো ইলেকট্রনিক্স যন্ত্রাদি (ক্যালকুলেটর, মোবাইল ফোন, ল্যাপটপ, আই-প্যাড, ক্যামেরা ইত্যাদি), কাগজ (কেবলমাত্র অ্যাডমিট কার্ড ছাড়া) নিয়ে প্রবেশ নিষেধ।

৯. হিজিবিজি বা রাফ লেখার জন্য কোনো বাড়তি কাগজ দেওয়া যাবে না এবং এই উদ্দেশ্যে কোনো কাগজ আনা যাবে না। কোনো পরীক্ষার্থীর কাছে নকল-এর মতো অপরাধমূলক কাগজ থাকলে সেই ছাত্র/ছাত্রীকে বহিষ্কার করা হবে।

১০. সমস্ত 'রাফ ওয়ার্ক' প্রশ্ন-উত্তর-পুস্তিকার সঙ্গে থাকা নির্দিষ্ট পাতাতেই করতে হবে এবং **উত্তরপত্র জমা দেবার সময় পাতাটি ছিঁড়ে নেওয়া যাবে না।**

১১. পরীক্ষা শুরু থেকে এক ঘণ্টা সময় অতিবাহিত না হলে কোনো পরীক্ষার্থী পরীক্ষার হল থেকে বের হতে পারবে না।

১২. বিশ্ববিদ্যালয় কর্ম সমিতি কর্তৃক গৃহীত সিদ্ধান্ত অনুসারে পরীক্ষার ফল প্রকাশের দিন থেকে এক বছরের জন্য উত্তরপত্র সংরক্ষিত থাকবে।

Chose the correct option: 1×40=40

সঠিক বিকল্পটি নির্বাচন করো ঃ

1. Which of the following is not the component of physical fitness?
(A) Endurance
(B) Alertness
(C) Strength
(D) Agility

2. Which of these affect physical fitness of an individual?
(A) Obesity
(B) Puberty
(C) Heredity
(D) All of the above

3. Which of the following is not positively affected by exercise?
(A) Cardiac disease
(B) Obesity
(C) Osteoporosis
(D) Allergy

4. Health related physical fitness components:—
(A) Muscular strength, power, flexibility, speed
(B) Muscular endurance, flexibility, co-ordination, balance
(C) Speed, power, agility, balance
(D) Muscular strength, muscular endurance, flexibility, body composition

5. Which day is observed 'World Health Day' in every year?
(A) 1st March
(B) 7th April
(C) 5th June
(D) 21st July

1. নীচের কোনটি শারীরিক সক্ষমতার উপাদান নয়?
(A) সহনশীলতা
(B) সতর্কতা
(C) শক্তি
(D) ক্ষিপ্রতা

2. নীচের কোনটি ব্যক্তির শারীরিক সক্ষমতাকে প্রভাবিত করে?
(A) স্থূলতা
(B) বয়ঃসন্ধি
(C) বংশগতি
(D) উপরের সবকটিই

3. নীচের কোনটি ব্যায়াম দ্বারা ইতিবাচকভাবে প্রভাবিত হয় না?
(A) হৃদরোগ
(B) স্থূলতা
(C) অস্থিক্ষয়
(D) অ্যালার্জি

4. স্বাস্থ্য সম্পর্কিত শারীরিক সক্ষমতার উপাদান —
(A) পেশিশক্তি, ক্ষমতা, নমনীয়তা, গতি
(B) পেশি সহনশীলতা, নমনীয়তা, সমন্বয়, ভারসাম্য
(C) গতি, ক্ষমতা, ক্ষিপ্রতা, ভারসাম্য
(D) পেশিশক্তি, পেশি সহনশীলতা, নমনীয়তা, দৈহিক উপাদান

5. প্রতি বছর কোন দিন 'বিশ্ব স্বাস্থ্য দিবস' হিসেবে পালন করা হয়?
(A) 1 মার্চ
(B) 7 এপ্রিল
(C) 5 জুন
(D) 21 জুলাই

6. What is ability to resist fatigue?
(A) Power
(B) Endurance
(C) Agility
(D) Strength

6. ক্লান্তি বা অবসাদ প্রতিরোধক সক্ষমতাকে কী বলে?
(A) ক্ষমতা
(B) সহনশীলতা
(C) ক্ষিপ্রতা
(D) শক্তি

7. Unit of measuring Speed—
(A) Meter
(B) Meter per second
(C) Second per meter
(D) Second

7. গতি পরিমাপের একক হল
(A) মিটার
(B) মিটার প্রতি সেকেন্ড
(C) সেকেন্ড প্রতি মিটার
(D) সেকেন্ড

8. Unit of measuring Agility—
(A) Meter
(B) Meter per second
(C) Second per meter
(D) Second

8. ক্ষিপ্রতা পরিমাপের একক হল
(A) মিটার
(B) মিটার প্রতি সেকেন্ড
(C) সেকেন্ড প্রতি মিটার
(D) সেকেন্ড

9. Which physical fitness test is used to assess cardio-vascular endurance?
(A) Push-ups test
(B) Sit and reach test
(C) Sit-ups test
(D) Cooper run test

9. শারীরিক সক্ষমতার কোন অভীক্ষাটি সংবহনতন্ত্রের সহনশীলতা পরিমাপ করতে ব্যবহৃত হয়?
(A) পুশ-আপস টেস্ট
(B) সিট অ্যান্ড রিচ টেস্ট
(C) সিট-আপস টেস্ট
(D) কুপার রান টেস্ট

10. ()
(A) UNICEF
(B) UNESCO
(C) AAPHERD
(D) WHO

10. স্বাস্থ্যের সংজ্ঞা প্রদান করেছে
(A) UNICEF
(B) UNESCO
(C) AAPHERD
(D) WHO

11. Performing daily chores without any fatigue is
(A) Mental wellness
(B) Dynamic ability
(C) Physical fitness
(D) None of the above

11. পরিশ্রান্ত না হয়ে দৈনন্দিন কাজকর্ম করার সার্মথ্য হল
(A) মানসিক সুস্থতা
(B) গতিময় সামর্থ্য
(C) শারীরিক সক্ষমতা
(D) উপরের কোনোটিই নয়

12. Body fat is measured by the instrument—
(A) Fat caliper
(B) Sphygmomanometer
(C) Stethoscope
(D) Fatometer

12. বডি ফ্যাট মাপা হয় যে যন্ত্রের সাহায্যে —
(A) ফ্যাট ক্যালিপার
(B) স্ফিগমোম্যানোমিটার
(C) স্টেথোস্কোপ
(D) ফ্যাটোমিটার

13. Standing Broad Jump measures
(A) Cardiov-ascular endurance
(B) Strength endurance
(C) Muscle endurance
(D) Explosive power

13. স্ট্যান্ডিং ব্রড জাম্প যা পরিমাপ করে তা হল
(A) হৃৎপিণ্ডের সহনশীলতা
(B) সহনশীল শক্তি
(C) পেশির সহনশীলতা
(D) বিস্ফোরক শক্তি

14. Cardio-vascular endurance is measured through
(A) 12 minute km and walk
(B) cross country
(C) 42·126 km run
(D) 1600 mt. run

14. কার্ডিয়ো ভাস্কুলার এন্ডিউরেন্স পরিমাপ করা হয়—
(A) 12 মিনিট দৌড় ও হাঁটার মাধ্যমে
(B) ক্রস কান্ট্রি
(C) 42·126 কিমি দৌড়ের মাধ্যমে
(D) 1600 মি. দৌড়ের মাধ্যমে

15. The ability to maintain equilibrium when the body is stationary or moving —
(A) Flexibility
(B) Accuracy
(C) Balance
(D) Agility

15. স্থির অথবা গতিশীল অবস্থায় শরীরের ভারসাম্য বজায় রাখার সক্ষমতা —
(A) নমনীয়তা
(B) নির্ভুলতা
(C) ব্যালেন্স
(D) ক্ষিপ্রতা

16. What is the average heart rate of normal adult healthy human being?
(A) 50 beats/minute
(B) 82 beats/minute
(C) 52 beats/minute
(D) 72 beats/minute

16. প্রাপ্তবয়স্ক সুস্থ ব্যক্তির স্বাভাবিক অবস্থায় গড় হৃদস্পন্দন হার কত?
(A) 50 বার/মিনিট
(B) 82 বার/মিনিট
(C) 52 বার/মিনিট
(D) 72 বার/মিনিট

17. What are the factors should keep in mind while measuring physical fitness?
(A) Safety
(B) Standard norms
(C) Appropriate equipments
(D) All of the above

17. সক্ষমতা পরিমাপ করার সময় কোন বিষয়গুলি মাথায় রাখা উচিত?
(A) নিরাপত্তা
(B) আদর্শ মান
(C) উপযুক্ত উপকরণ
(D) উপরের সবকটিই

18. Which instrument is used for measuring muscular strength?
(A) Grip-dynamometer
(B) Goniometer
(C) Skinfold calliper
(D) Stadiometer

18. কোন যন্ত্রের সাহায্যে পেশিশক্তি পরিমাপ করা হয়?
(A) গ্রিপ-ডাইনামোমিটার
(B) গোনিওমিটার
(C) স্কিনফোল্ড ক্যালিপার
(D) স্টেডিয়োমিটার

19. Which of the following is not a hypokinetic disease?
(A) Diabetes
(B) Obesity
(C) Hypertension
(D) Tuberculosis

19. নীচের কোনটি কম পরিশ্রমজনিত রোগ নয়?
(A) মধুমেহ
(B) স্থূলতা
(C) উচ্চ-রক্তচাপ
(D) যক্ষ্মা

20. Which of the following is performance related physical fitness component?
(A) Balance
(B) Musculer strength
(C) Body composition
(D) Flexibility

20. নীচের কোনটি দক্ষতা সম্পর্কিত শারীরিক সক্ষমতার উপাদান?
(A) ভারসাম্য
(B) পেশিশক্তি
(C) দৈহিক উপাদান
(D) নমনীয়তা

21. Sleep helps to
(A) refresh
(B) relax
(C) recreation
(D) retire

21. নিদ্রা মানুষকে করে
(A) সজীব
(B) আরাম
(C) বিনোদন
(D) অবসর

22. Which hormone helps man during emergency?
(A) Adrenaline
(B) Thyroxine
(C) Insulin
(D) All of the above

22. কোন হরমোন মানুষকে আপদকালীন পরিস্থিতিতে রক্ষা করে?
(A) অ্যাড্রিনালিন
(B) থাইরক্সিন
(C) ইনসুলিন
(D) উপরের সবকটিই

23. Muscular energy is received from
(A) APP
(B) BP
(C) ATP
(D) ACP

23. পেশিতে যা থেকে আমরা শক্তি পাই তা হল
(A) APP
(B) BP
(C) ATP
(D) ACP

24. The maximum effort made to lift a weight is called _____.
(A) Explosive Strength
(B) Strength endurance
(C) Power
(D) Maximum Strength

24. সর্বোচ্চ ওজন তোলার সক্ষমতাকে _____ বলে।
(A) বিস্ফোরক শক্তি
(B) সহনশীলতা শক্তি
(C) ক্ষমতা
(D) সর্বোচ্চ শক্তি

25. The ability to cover the maximum distance in minimum time is
(A) Endurance
(B) Speed
(C) Flexibility
(D) Strength

25. সংক্ষিপ্ত সময়ে অধিক দূরত্ব অতিক্রম করার সামর্থ্য হল —
(A) সহনশীলতা
(B) গতি
(C) নমনীয়তা
(D) শক্তি

26. Which physical fitness component is measured by shuttle run?
(A) Agility
(B) Speed
(C) Endurance
(D) Strength

26. সাটল রানের মাধ্যমে শারীরিক সক্ষমতার কোন উপাদানটি পরিমাপ করা হয়?
(A) ক্ষিপ্রতা
(B) গতি
(C) সহনশীলতা
(D) শক্তি

27. Explosive strength is —
(A) flexibility and speed
(B) speed and strength
(C) flexibility and strength
(D) endurance and strength

27. বিস্ফোরক শক্তি হল —
(A) নমনীয়তা এবং গতি
(B) গতি এবং শক্তি
(C) নমনীয়তা এবং শক্তি
(D) সহনশীলতা এবং শক্তি

28. Co-ordinative abilities primarily depend upon the
(A) Respiratory system
(B) Digestive system
(C) Nervous system
(D) Circulatory system

28. সমন্বয় সক্ষমতা মূলত নির্ভর করে —
(A) শ্বসনতন্ত্রের উপর
(B) পাচনতন্ত্রের উপর
(C) স্নায়ুতন্ত্রের উপর
(D) সংবহনতন্ত্রের উপর

29. Ability to overcome resistance or act against resistance is
(A) Strength
(B) Power
(C) Endurance
(D) Flexibility

29. বাধা অতিক্রম করা বা বাধার বিরুদ্ধে কাজ করার সামর্থ্য হল
(A) শক্তি
(B) ক্ষমতা
(C) সহনশীলতা
(D) নমনীয়তা

30. Which physical fitness component is measured by standing broad jump?
(A) Speed
(B) Endurance
(C) Power
(D) Agility

30. দাঁড়িয়ে দীর্ঘলম্ফন দ্বারা শারীরিক সক্ষমতার কোন উপাদানটি পরিমাপ করা হয়?
(A) গতি
(B) সহনশীলতা
(C) ক্ষমতা
(D) ক্ষিপ্রতা

31. What physical fitness component is measured by 50 meter dash test?

(A) Power
(B) Strength
(C) Speed
(D) Flexibility

32. The ability to change direction accurately and quickly without loosing balance while the body is in motion is

(A) Agility
(B) Balance
(C) Speed
(D) Accuracy

33. Which dimension of wellness refers to the ability to understand and manage emotions effectively, cope with stress and maintain a positive outlook on life?

(A) Intellectual Wellness
(B) Financial Wellness
(C) Emotional Wellness
(D) Environmental Wellness

34. Engaging in continuous learning, problem-solving and staying mentally stimulated falls under which dimension of wellness?

(A) Mental Wellness
(B) Intellectual Wellness
(C) Social Wellness
(D) Occupational Wellness

35. Which dimension of wellness relates to having a sense of purpose and inner peace, often achieved through meditation, mindfulness or religious practices?

(A) Spiritual Wellness
(B) Social Wellness
(C) Mental Wellness
(D) Physical Wellness

31. 50 মিটার ড্যাশ টেস্টের দ্বারা শারীরিক সক্ষমতার কোন উপাদানটি পরিমাপ করা হয়?

(A) ক্ষমতা
(B) শক্তি
(C) গতি
(D) নমনীয়তা

32. ভারসাম্য না হারিয়ে দ্রুততার সঙ্গে সঠিকভাবে দিক পরিবর্তন করার সামর্থ্য হল

(A) ক্ষিপ্রতা
(B) ভারসাম্য
(C) গতি
(D) নির্ভুলতা

33. সুস্থতার কোন উপাদানটি প্রক্ষোভকে কার্যকরভাবে বোঝা ও পরিচালনা করা, চাপের সাথে মোকাবিলা করা এবং জীবনের প্রতি ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি বজায় রাখার ক্ষমতাকে বোঝায়?

(A) বুদ্ধিবৃত্তিক সুস্থতা
(B) আর্থিক সুস্থতা
(C) আবেগগত সুস্থতা
(D) পরিবেশগত সুস্থতা

34. ক্রমাগত শিক্ষা অর্জন, সমস্যা সমাধান এবং মানসিকভাবে উদ্দীপ্ত থাকা সুস্থতার কোন উপাদানের আওতায় পড়ে?

(A) মানসিক সুস্থতা
(B) বুদ্ধিবৃত্তিক সুস্থতা
(C) সামাজিক সুস্থতা
(D) পেশাগত সুস্থতা

35. সুস্থতার কোন উপাদানটি জীবনের উদ্দেশ্য ও অভ্যন্তরীণ শান্তির অনুভূতির সাথে সম্পর্কিত, যা ধ্যান ও ধর্মীয় অনুশীলনের মাধ্যমে অর্জিত হয়?

(A) আধ্যাত্মিক সুস্থতা
(B) সামাজিক সুস্থতা
(C) মানসিক সুস্থতা
(D) শারীরিক সুস্থতা

36. How can individuals promote social wellness?

(A) By isolating themselves from others
(B) By avoiding social interactions
(C) By focusing solely on their needs and desires
(D) By building strong relationships and support networks

37. How can individuals promote cultural wellness?

(A) By isolating themselves from people of different cultures
(B) By avoiding exposure to different cultural practices
(C) By engaging in cultural exchange and appreciating diversity
(D) By focusing solely on their own cultural background

38. Which of the following is a symptom of stress?

(A) Increased appetite
(B) Rapid heartbeat
(C) Dry skin
(D) Improved sleep quality

39. Match List-I with List-II and select correct answer from the codes given below:

List-I	*List-II*
(i) Grip Dynamometer	(a) Muscular Strength
(ii) Bend-Knee Sit-ups	(b) Flexibility
(iii) Goniometer	(c) Body Coposition
(iv) Skin fold calliper	(d) Muscular Endurance

Codes:

	(i)	(ii)	(iii)	(iv)
(A)	(a)	(d)	(b)	(c)
(B)	(c)	(b)	(a)	(d)
(C)	(d)	(c)	(a)	(b)
(D)	(b)	(a)	(d)	(c)

36. কীভাবে ব্যক্তি সামাজিক সুস্থতার উন্নতি করতে পারে?

(A) অন্যদের থেকে নিজেকে বিচ্ছিন্ন করে
(B) সামাজিক মিথস্ক্রিয়া এড়িয়ে
(C) শুধুমাত্র নিজস্ব চাহিদা এবং আকাঙ্খার চাহিদা মিটিয়ে
(D) শক্তিশালী সম্পর্ক এবং সামাজিক সংযোগ তৈরি করে

37. কীভাবে ব্যক্তির সাংস্কৃতিক সুস্থতার উন্নতি হবে?

(A) বিভিন্ন সংস্কৃতির লোকেদের থেকে নিজেকে বিচ্ছিন্ন করে
(B) বিভিন্ন সাংস্কৃতিক চর্চার সংস্পর্শ এড়িয়ে
(C) সাংস্কৃতিক বিনিময়ে জড়িত হয়ে এবং বৈচিত্র্যের প্রশংসা করে
(D) শুধুমাত্র নিজস্ব সাংস্কৃতিক পটভূমিতে মনোনিবেশ করে

38. নীচের কোনটি মানসিক চাপের লক্ষণ?

(A) ক্ষুধা বৃদ্ধি
(B) দ্রুত হৃদস্পন্দন
(C) শুষ্ক ত্বক
(D) উন্নতমানের ঘুম

39. তালিকা-I এবং তালিকা -II-এর মধ্যে মিল খুঁজে বের করো এবং নীচের কোড থেকে সঠিক উত্তর নির্বাচন করো ঃ

তালিকা-I	*তালিকা-II*
(i) গ্রিপ ডাইনামোমিটার	(a) পেশিশক্তি
(ii) বেন্ড-নি সিট-আপস	(b) নমনীয়তা
(iii) গোনিয়োমিটার	(c) দৈহিক উপাদান
(iv) স্কিন ফোল্ড ক্যালিপার	(d) পেশি নমনীয়তা

কোড ঃ

	(i)	(ii)	(iii)	(iv)
(A)	(a)	(d)	(b)	(c)
(B)	(c)	(b)	(a)	(d)
(C)	(d)	(c)	(a)	(b)
(D)	(b)	(a)	(d)	(c)

40. Match List-I with List-II and select correct answer from the codes given below:

List-I	*List-II*
(i) Occupational wellness	(a) Building strong relationship and support networks
(ii) Environmental wellness	(b) Being satisfied with financial situation and managing money wisely
(iii) Financial wellness	(c) Taking care of the environment and practicing sustainable habits
(iv) Social wellness	(d) Being satisfied with job or career and achieving work-life balance

Codes:

	(i)	(ii)	(iii)	(iv)
(A)	(a)	(b)	(c)	(d)
(B)	(c)	(b)	(a)	(d)
(C)	(d)	(c)	(b)	(a)
(D)	(d)	(a)	(b)	(c)

40. তালিকা-I এবং তালিকা -II-এর মধ্যে মিল খুঁজে বের করো এবং নীচের কোড থেকে সঠিক উত্তর নির্বাচন করো ঃ

তালিকা-I	*তালিকা-II*
(i) পেশাগত সুস্থতা	(a) শক্তিশালী সম্পর্ক এবং সামাজিক সংযোগ তৈরি
(ii) পরিবেশগত সুস্থতা	(b) আর্থিক অবস্থার সাথে সন্তুষ্ট হওয়া এবং অর্থকে বিজ্ঞতার সাথে পরিচালনা করা
(iii) আর্থিক সুস্থতা	(c) পারিপার্শ্বিক অবস্থা সম্পর্কে সচেতন এবং পরিবেশ বান্ধব অভ্যাস অনুশীলন
(iv) সামাজিক সুস্থতা	(d) চাকরি বা কর্মজীবনে সন্তুষ্ট থাকা এবং কর্মজীবনে ভারসাম্য অর্জন করা

কোড ঃ

	(i)	(ii)	(iii)	(iv)
(A)	(a)	(b)	(c)	(d)
(B)	(c)	(b)	(a)	(d)
(C)	(d)	(c)	(b)	(a)
(D)	(d)	(a)	(b)	(c)